

定例講座



お申し込みは講座申込 HP
もしくはセンター窓口にて
お願いいたします。

548 中国語・入門 語学		549 中国語・会話 語学		550 韓国語・初級Ⅰ 語学		551 韓国語・初級Ⅱ 語学	
王 星月 10/3		王 星月 10/3		韓国語講師 金 在炫 10/4		韓国語講師 金 在炫 10/4	
金曜日／17:00～18:30(11回) 定員15名 受講料14,080円 材料費等／テキスト代約2,500円		金曜日／18:40～20:10(11回) 定員15名 受講料14,080円 材料費等／テキスト代約2,500円		土曜日／19:00～20:30(11回) 定員15名 受講料12,870円 材料費等／—		土曜日／17:15～18:45(11回) 定員15名 受講料12,870円 材料費等／—	
中国人講師が教える楽しい入門クラスです。発音や文法知識は分かりやすく解説します。日常会話に旅行に役立つ会話表現を楽しみ覚えてください。		中級レベル向けのクラスです。初級の知識を復習しながら、細かいニュアンスを読み取り、読解力と表現力の向上を目指します。		ハングルが読める方の初級者対象のクラスです。韓国語講師が本物の韓国語を教えます。初級Ⅰ終了程度。		ハングルが読める方で初級者対象のクラスです。韓国語講師が本物の韓国語を教えます。初級Ⅱ終了程度。	

552 囲碁（初級） その他		553 囲碁（中級） その他		554 囲碁（上級） その他	
日本棋院 棋士 田中 智恵子 10/3		日本棋院 棋士 田中 智恵子 10/3		日本棋院 棋士 田中 智恵子 10/1	
金曜日／13:00～15:00(12回) 定員15名 受講料15,360円 材料費等／テキスト代初回に説明		金曜日／10:00～12:00(12回) 定員15名 受講料15,360円 材料費等／テキスト代初回に説明		水曜日／10:00～12:00(12回) 定員15名 受講料15,360円 材料費等／テキスト代初回に説明	
10級程度までで指導者・自由対局・講座で楽しく上達しましょう。		9級から5級程度の方で講座・指導者・自由対局で楽しく上達しましょう。		4級から1級程度の方で指導者・講座・自由対局で楽しく上達しましょう。	

555 クラシックバレエ（ジュニア） 舞踊		556 Various Step 舞踊		557 シェイプアップ・エアロ 舞踊		558 キッズヒップホップ 舞踊		559 レッツダンス！ 舞踊		560 ベリーダンス 舞踊	
柴田バレエスタジオ 阪田 万美子 10/2		フキジャズダンスカンパニー 阪田 万美子 10/2		フキジャズダンスカンパニー 薫 ゆみこ 10/1		ダンス講師 KANA 10/4		ダンス講師 KANA 10/11		Freyja（フレイヤ） 10/4	
木曜日／17:20～18:50(11回) 定員20名 受講料13,200円 材料費等／—		木曜日／19:00～20:30(11回) 定員15名 受講料17,600円 材料費等／—		水曜日／10:30～12:00(8回) 定員20名 受講料12,800円 材料費等／—		土曜日／9:30～10:30(12回) 定員20名 受講料13,200円 材料費等／—		第2・4土曜日／19:00～20:30(6回) 定員20名 受講料6,600円 材料費等／—		第1・3土曜日／18:45～20:00(6回) 定員15名 受講料10,800円 材料費等／—	
あらゆるジャンルのダンスや競技に必要な正しい姿勢をとり、リズム感を身につけ、集中力・コミュニケーション力を養います。バレエの基本を楽しく理解しましょう。＊4歳～小学生		JAZZやR＆B、POPなど色々な曲で様々なステップを踊り、ご自身のペースにあわせて参加頂けるクラスです。		しっかしストレッチした後、60分間軽快なリズムに合わせダンスしながらエクササイズします。楽しくシェイプアップしましょう？		基本的なダンスの動きを通して、身体の使い方とリズム感を養います。かわいく楽しく踊りましょう。		人気のヒップホップやジャズファンクを基礎から学べるクラスです。流行りの音楽に合わせて楽しく踊りましょう。対象：小学校高学年～大人		年齢を問わず、初心者も無理なく基本動作が身につく。楽しみながら健康的な女性らしい身体作りを目指します。美しい衣装も魅力の一つです！	

561 月曜フラダンス 舞踊		562 金曜フラダンス 舞踊		563 水曜ヨガ（女性）① スポーツ・健康		564 水曜ヨガ（女性）② スポーツ・健康		565 金曜ヨガ（女性）① スポーツ・健康		566 金曜ヨガ（一般）① スポーツ・健康		567 土曜ヨガ（一般）① スポーツ・健康		568 土曜ヨガ（一般）② スポーツ・健康	
村上 光子 10/13		村上 光子 10/3		ヨガ講師 武田 明子 10/1		ヨガ講師 武田 明子 10/1		ヨガ講師 武田 明子 10/3		ヨガ講師 武田 明子 10/3		ヨガ講師 Yuko 10/4		ヨガ講師 Yuko 10/4	
第2・4月曜日／13:30～15:00(6回) 定員15名 受講料7,020円 材料費等／—		金曜日／14:30～16:00(11回) 定員15名 受講料12,870円 材料費等／—		水曜日／10:00～11:30(11回) 定員19名 受講料12,100円 材料費等／—		水曜日／12:30～14:00(11回) 定員19名 受講料12,100円 材料費等／—		金曜日／10:00～11:30(11回) 定員19名 受講料12,100円 材料費等／—		金曜日／12:30～14:00(11回) 定員19名 受講料12,100円 材料費等／—		土曜日／10:00～11:30(10回) 定員19名 受講料11,000円 材料費等／—		土曜日／12:30～14:00(10回) 定員19名 受講料11,000円 材料費等／—	
基本的なフラのレッスンです。踊りやすい曲を丁寧に、ゆっくりステップを踏んで踊りましょう。(月2回コース)		フラは心の言葉を紡いだレディ。素敵なレディを和ませてください。毎日を健康的に生き生きと若々しく過ごすために、心と身体を整えていきましょう。		体の個性に合わせ呼吸と共にバランスよく体を動かしていきます。ヨガは誰もが行える心の健康法です。(年齢問いません)		豊かな呼吸で調和のとれた心身を育みましょう。今の自分と向き合う時間を通して下さい。(年齢問いません)		ゆったりとした呼吸を行いながら無理せず体を動かしていきます。体を知る時間を過ごしてください。(年齢問いません)		呼吸に合わせて体をバランスよく動かします。ヨーガはいくつからでも始められる心の健康法です。(年齢性別問いません)		ゆったりした呼吸をとりながら全身を気持ちよく動かし、快適に過ごせる体作りをしていきましょう。		ゆったりした呼吸をとりながら全身を気持ちよく動かし、快適に過ごせる体作りをしていきましょう。	

569 朝の和みアンチエイジングヨガ スポーツ・健康		570 屋下がりアンチエイジングヨガ スポーツ・健康		571 夕暮れアンチエイジングヨガ スポーツ・健康		572 カラダがわかるトレーニング スポーツ・健康		573 トレーニング① スポーツ・健康		574 トレーニング② スポーツ・健康		575 トレーニング③ スポーツ・健康		576 健康体操（女性） スポーツ・健康	
藤野 貴美 10/13		藤野 貴美 10/13		藤野 貴美 10/27		山根 嘉樹 尾波 淳子 10/13		長谷川 美智子 10/14		長谷川 美智子 10/8		長谷川 美智子 10/9		長谷川 美智子 10/9	
第2・4月曜日／10:30～12:00(6回) 定員15名 受講料7,020円 材料費等／—		第2・4月曜日／15:30～17:00(6回) 定員15名 受講料7,020円 材料費等／—		第2・4月曜日／19:00～20:30(4回) 定員15名 受講料4,680円 材料費等／—		第2・4月曜日／10:00～11:30(5回) 定員20名 受講料5,000円 材料費等／—		火曜日／14:00～15:30(10回) 定員15名 受講料11,000円 材料費等／—		水曜日／14:00～15:30(10回) 定員15名 受講料11,000円 材料費等／—		木曜日／10:10～11:40(10回) 定員15名 受講料11,000円 材料費等／—		木曜日／14:00～15:30(10回) 定員25名 受講料11,000円 材料費等／—	
一週間ののはじまりの朝、ゆったりと心と身体を和ませませんか？穏やかに快適な一日を過ごしましょう。		初めての方も体が硬い方も性別を問わず、ご参加いただけます。毎日を健康的に生き生きと若々しく過ごすために、心と身体を整えていきましょう。		アラフォー、アラフィフ世代が参加しやすい夜の時間帯です。少しづつ身体に変化が起こる同世代で同じ悩みを共有し、ヨガで心と身体を整えて、楽しく、美しく、前向きに歳を重ねていきましょう。(女性限定)		今の自分のカラダの状態を探り、改善を考へます。高血圧？血管の健康？膝・腰の不調？等の原因に応じて自分で調整できるように！		自分の身体に意識を向け、ストレッチや筋トレを行います。バランスの取れた身体作りをして姿勢を改善し、一層元気に過ごしましょう。		年齢を重ねても元気で過ごせるように、筋力や柔軟性を維持しましょう。自分の身体に意識を向けることの大切さを確認しましょう。		自分の身体に意識を向け、ストレッチや筋トレを行います。バランスの取れた身体作りをして姿勢を改善し、一層元気に過ごしましょう。		年齢を重ねても元気で過ごせるように、筋力を維持し、姿勢を改善しましょう。体操、ウォーキング、ストレッチなどを行っています。	

577 健康体操（金曜クラス） スポーツ・健康		578 金曜日のピラティス NEW スポーツ・健康		579 さわやか健康体操 スポーツ・健康		580 ゆるやか快活！ 体操 スポーツ・健康		581 美顔と美整体 ストレッチ スポーツ・健康		582 自彊術 スポーツ・健康		583 太極拳（簡化24式） 練功十八法 スポーツ・健康		584 太極拳（混元24式入門） 練功十八法 スポーツ・健康	
長谷川 美智子 10/10		ピラティスインストラクター アスレティックコンディショニングコーチ 岩下 洋一 10/10		健康体操・介護予防運動指導員 佐々木 正子 10/8		菊地 恵子 5/12		健康管理士認定講師 八田 陽子 10/13		(公社)自強術普及会中伝指導員 中尾 悦子 10/1		兵庫県緑功十八法協会常任理事 山田 寛 10/8		神戸混元太極拳 世話役 山田 寛 10/8	
金曜日／10:00～11:30(10回) 定員25名 受講料11,000円 材料費等／—		第2・4金曜日／19:00～20:00(5回) 定員15名 受講料6,000円 材料費等／—		水曜日／10:20～11:50(10回) 定員15名 受講料11,700円 材料費等／—		第2・4日曜日／10:00～11:30(5回) 定員15名 受講料6,000円 材料費等／—		第2・4月曜日／10:00～11:30(6回) 定員10名 受講料7,200円 材料費等／—		水曜日／14:50～16:20(12回) 定員15名 受講料14,040円 材料費等／—		水曜日／13:20～14:50(10回) 定員15名 受講料12,400円 材料費等／—		水曜日／15:00～16:30(10回) 定員15名 受講料12,400円 材料費等／—	
年齢を重ねても元気で過ごせるように、筋力を維持し、姿勢を改善しましょう。体操、ウォーキング、ストレッチなどを行っています。		普段意識できていない筋肉を動かすことで、骨格を正しい位置へと導きます。綺麗な身体を手に入れます。		免疫力アップや体質改善等には適度な運動が欠かせません。体ほくしやリズム体操・筋力アップの体操等、楽しく始めてみませんか？		初めての方も安心。簡単なヨガの動きで体のコリをほぐします。疲れの原因となる歪みをとって、体を整えます。大きな呼吸で気分爽快！フレッシュ！楽しく全身運動しましょう。日曜の朝、隔週のコースです。		東洋医学のつぼや経絡を取り入れた楽々体操です。正しく美しい姿勢を手に入れて痛みのない健やかな生活を手に入れましょう。		治療法が土台になっている体操で腰や肩、ひざの痛みが気になる方、高血圧や自律神経等の予防改善に老若男女誰でもできる体操です。		中国体育省が制定した初心者向けの太極拳です。ゆったりと取り組みやすい動きを中心に、おらかなの持ち方を学んでいきます。		気功の良いところを多く取り入れた初心者向けの太極拳です。基本となる体の動かし方を中心に伸び伸びと学んでいきます。	

585 太極拳（42式総合） 練功十八法 スポーツ・健康		586 月曜卓球（初級） スポーツ・健康		587 月曜卓球（中級） スポーツ・健康		588 楽しい！卓球教室 スポーツ・健康		589 子ども卓球 おすすめ スポーツ・健康		590 バドミントン スポーツ・健康		591 新体操 スポーツ・健康		592 新体操（育成コース） スポーツ・健康	
太極倶楽部 代表 山田 寛 10/3		日本体育協会公認スポーツ指導員 中村 範子 10/13		日本体育協会公認スポーツ指導員 山田 智子 10/13		日本卓球協会四段 日本体育協会公認スポーツ指導員 石黒 一行 石黒 淳子 10/2		日本体育協会公認スポーツ指導員 中村 範子 10/8		神戸市バドミントン協会 石花 桂子 中村 雅美 10/1		Bell新体操クラブ 鈴江 えり 10/2		Bell新体操クラブ 鈴江 えり 10/2	
土曜日／11:00～12:30(11回) 定員15名 受講料13,640円 材料費等／—		第2・4月曜日／9:20～10:50(5回) 定員15名 受講料5,850円 材料費等／—		第2・4月曜日／11:00～12:30(5回) 定員15名 受講料5,850円 材料費等／—		木曜日／10:00～12:00(10回) 定員30名 受講料11,700円 材料費等／—		水曜日／17:30～19:00(10回) 定員10名 受講料11,000円 材料費等／—		水曜日／10:00～12:00(10回) 定員30名 受講料13,000円 材料費等／—		木曜日／17:30～19:00(12回) 定員25名 受講料14,400円 材料費等／—		木曜日／19:10～20:40(12回) 定員10名 受講料9,600円 材料費等／—	
中国体育省が制定した太極拳で簡化24式を学んだ経験者向けですが、初心者にも基本からやさしく学ぶことができますようにしています。		初心者の方、卓球を始めませんか？基礎から練習し楽しく身体を動かしましょう。		基礎を習得された方、ステップアップを目指しながら、楽しく卓球を練習しましょう。		初心者～経験者まで！卓球を楽しみましょう。手軽に始められる卓球を基礎から学びましょう。基本技術を取得した後、実践力を高めていきましょう。		小学生を対象とした卓球教室です。基本的なルールや動作をわかりやすく指導します。卓球を楽しみながら上達しましょう。		基本技術の習得から、ローテーションの取り方等、試合が楽しめるようになります。		マット運動、縄跳びなど学校体育に役立ちます。新体操を通して運動能力を伸ばしましょう。		経験者向けのクラスです。お申込みは、講師へご相談ください。	

593 幼児体操（4歳～年長） スポーツ・健康		594 小学生体操 スポーツ・健康		596 めざせバク転！ アクロバット スポーツ・健康		597 オリンピアンを目指そう！ キッズフェンシング スポーツ・健康		598 水中ウォーキング スポーツ・健康		599 火曜水泳（一般） スポーツ・健康		600 ウォーターエクササイズ スポーツ・健康		601 水曜水泳（中・上級） スポーツ・健康	
須藤 律枝 10/1		須藤 律枝 10/1		須藤 律枝 10/1		西神戸フェンシングクラブ代表 KOREJUNIAフイニッシュクラブフェンシング部長 近藤 辰弥 10/4		アクアフィットネス上級インストラクター 坂田 暢子 10/27		林 正章 10/7		(財)日本スポーツ協会公認スポーツ指導者上級講師 赤瀬 桂子 10/7		山根 嘉樹 10/1	
水曜日／14:30～15:40(10回) 定員30名 受講料9,500円 材料費等／—		水曜日／16:00～17:10(10回) 定員60名 受講料9,500円 材料費等／—		水曜日／17:30～18:30(10回) 定員35名 受講料10,000円 材料費等／—		第1・3土曜日／14:00～16:00(4回) 定員10名、[欠員募集] 受講料4,400円 材料費等／—		第2・4月曜日／12:15～13:15(4回) 定員25名 受講料4,680円 材料費等／—		火曜日／10:00～11:30(11回) 定員15名 受講料13,530円 材料費等／—		火曜日／13:00～14:00(11回) 定員15名 受講料12,870円 材料費等／—		水曜日／10:00～11:30(12回) 定員25名 受講料14,760円 材料費等／—	
マット・とび箱・鉄棒・トランポリン等を使って運動する楽しさ・大切さを覚えていきましょう。		マット・とび箱・鉄棒・トランポリン等を使って、粘り強い精神力・バランス感覚を身に付けます。		いつか1人でやってみたかったバク転！倒立、側転、ブリッジ等やりながらバク転が得意になるようにします。幼児（年長）から参加できます。めざせバク転!!		この講座では基本的な動きを押さえ、試合を楽しむように進めます。初心者大歓迎！あなたもいつかオリンピック選手になれるかも！		運動不足だなと感じたら始めてみませんか？水中では関節への負担が少ないので、体が動かしやすいです。		ボディコントロールから始めます。クロール・背泳ぎ・バタフライにも挑戦していきます。		自分がどうしたいのかを考えながら、ケガが怖い中高年にはピッタリの、家にスムーズに心地よく全身の筋肉を鍛え長続きし楽しめるようになります。		水泳の世界観を広げてみませんか？水という環境をフルに利用して自由自在にカラダとココロまでびのびと動いてみましょう。	

602 水中エクササイズ スポーツ・健康		603 木曜水泳（女性） スポーツ・健康		604 健康水泳 スポーツ・健康		605 金曜水泳（女性） スポーツ・健康		606 カラダがわかる水中運動 スポーツ・健康		607 土曜水泳（中級） スポーツ・健康		608 水中トレーニング スポーツ・健康		609 らく楽水泳 NEW スポーツ・健康	
メディアカルアクアフィットネスインストラクター 坂田 暢子 10/1		日本スポーツ協会公認スポーツ指導者水泳上級講師 基礎水泳指導員 ミズノアクアベージング 坂田 暢子 浦埜 真実 10/2		日本スポーツ協会公認スポーツ指導者水泳上級講師 基礎水泳指導員 ミズノアクアベージング 坂田 暢子 浦埜 真実 10/2		日本スポーツ協会公認スポーツ指導者水泳上級講師 坂田 暢子 林 正章 10/3		山根 嘉樹 10/3		土曜日／10:00～11:30(10回) 定員15名 受講料12,300円 材料費等／—		土曜日／12:00～13:00(10回) 定員15名 受講料11,700円 材料費等／—		(財)日本スポーツ協会公認スポーツ指導者上級講師 赤瀬 桂子 10/1	
水曜日／13:30～14:30(12回) 定員25名 受講料14,040円 材料費等／—		木曜日／10:00～11:30(12回) 定員25名 受講料14,760円 材料費等／—		木曜日／13:00～14:30(12回) 定員25名 受講料14,760円 材料費等／—		金曜日／10:00～11:30(12回) 定員25名 受講料14,760円 材料費等／—		金曜日／13:00～14:00(12回) 定員15名 受講料14,760円 材料費等／—							
今ある体力を維持していくのが大事。水中はバランス運動にとっても優れています。体幹を意識し、安定させ、四肢をスムーズに動かそう。		ボディコントロールから始めます。クロール・背泳ぎと進み、平泳ぎ・バタフライにも挑戦していきます。		ウォーキング・ストレッチ等と組み合わせた水中運動と、クロール・背泳ぎを取り入れた健康維持・増進を目指しましょう。		泳げない方、泳げる方に分かれて練習します。正しいフォームで長く泳げることを目標とします。		水の特徴をフルに利用し、水圧、抵抗、浮力等それらを使ったカラダのバランス調整、また持久力の向上や血流改善を促し体調を整えます。		ドリル練習や各泳法のターンも練習します。個人メドレーを完成させましょう。中学生から入れます。		水の浮力で足腰に負担をかけずに、楽しく運動ができます。筋トレも難しくありません。姿勢良くなります。		基本的な水泳の技術を学びながら健康や体力の維持、社会適応力やメンタルの育成を目指していきます。	

※印の講座は、それぞれのグループ内で1講座のみを選択してください。

NEW は、新しく始まる講座です。